



1～2才児 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
3	月	節分豆ごはん カレイの蒲焼 たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 ぼんかん	牛乳 おにぎりせんべい	大豆水煮 干しひじき カレイ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 おにぎりせんべい	人参 しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ ぼんかん
4	火	キーマカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 サッポロポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり バナナ
5	水	誕生会 鮭ごはん 赤鬼ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 パウムクーヘン	鮭フレーク 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 ごま かたくり粉 とんがりコーン パウムクーヘン	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ねぎ りんご
6	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース ちくわ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ マカロニ	りんご 玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ バナナ
7	金	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 ぼんかん	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 じゃがいも ぱりんこ	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ ぼんかん
8	土	ごはん 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
10	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ きゅうり コーン レモン果汁 りんご
12	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 ぼんかん	牛乳 れんこんチップス	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ かたくり粉 さつまいも 油	玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ れんこん ぼんかん
13	木	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 チーズ	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ハッピーターン	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
14	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ ぼんかん	牛乳 ムーンライト	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ムーンライト	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり ぼんかん



給食だより

寒い日が続いていますね。

空気が乾燥している季節なので、風邪を引かないように
しっかり食べて規則正しい生活をしましょう(^u^)



節分

節分は、季節の節目の日をいい、
この日は立春の前日。
前の年の邪気をはらうための
行事が行われます。
豆まきもその1つです。

保育所では、3日の給食で*いわし*を食べます。

(いわしは幼児組さんのみ、乳児組さんは白身魚です。)

実は、節分にいわしを食べる習慣があるのは主に
西日本の地域だけなんですよ(^o^)

節分に柊(ひいらぎ)いわしを飾るという話もありますね。
柊いわしを飾ることで魔よけの意味があるそうですよ☺

節分に欠かせない豆は、いり豆
を使います。生豆を使わないのは
「拾い忘れたものから芽が出ると
よくないことがある」と言われて
いるからです。

太い巻き寿司を恵方に向かって
無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。
「巻く」ということから「福を巻き込む」
「切らずに食べる」ことから「縁をきらない」
という意味も込められています。
「恵方」とは、その年の幸運を招くと
される方角です。

今年の恵方は、「**西南西**」です♪



◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。
◎板こんにゃくは0歳児・1歳児は抜いています。
◎0歳児はりんごの日はバナナに変更です。

2025年 2月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
15	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
17	月	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 スコーン	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご
18	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
19	水	チキンカレーライス キャベツとじゃこのサラダ ぼんかん	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ベジたべる	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ぼんかん
20	木	ごはん ぶりの照り焼き もやしナムル さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ふのラスク	ぶり 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも ふ マーガリン グラニュー糖	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ
21	金	ごはん ちゃんこなべ 青菜と炒り卵のごま和え デコポン	牛乳 まがりせんべい	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま まがりせんべい	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ デコポン
22	土	ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 バナナ
25	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 和風サラダ 白菜とえのきのみそ汁 ぼんかん	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 干しひじき かに風味かまぼこ 牛乳 調製豆乳	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり 白菜 えのき ぼんかん
26	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き れんこんのきんぴら 大根とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 ビスコ	カレイ とろけるチーズ わかめ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま ビスコ	れんこん 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ りんご
27	木	ごはん 八宝菜 春雨スープ バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 春雨 ギンビスアスパラ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
28	金	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ デコポン	牛乳 カール	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 カール	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ デコポン

旬の食材 **小松菜** 旬:12月～3月

○栄養

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がたっぷり！
特にカルシウムはほうれん草の5倍も含まれています。

○目利き・保存

緑色が鮮やかで、葉先まで元気があって、葉がちぢれたり色が変わっていないものを選びましょう。
ラップに包み、冷蔵庫で保存するといいですよ。

○調理のヒント

アクが少ないので、下茹でなしで料理に使えます。
おひたしや煮びたし、炒め物など色々な料理にピッタリです(^_^)



風邪のときの 水分補給と食事

風邪を治すには、しっかりと体を温めて
栄養をとり、ぐっすり眠るのがいちばん！！
胃腸が弱っているので、塩分や脂肪分、
繊維質が多いもの、刺激が強い食べものは
避けたほうがいいですね。

風邪のときにお勧めの、体が温まって、
栄養のある飲みもの・食べものをまとめて
みました。

家庭でも参考にしてみてくださいね ✨

水分補給にぴったり！

→麦茶、湯冷まし、りんごの果汁など
少量ずつ、何回かに分けてとりましょう

消化もバッチリ！

→おかゆ、うどん、みそ汁など
食材では、豆腐、鶏のささみ、カレイなど

ビタミン、ミネラル類がたっぷり！

→豆腐、じゃがいも、かぼちゃ、卵など
体調を整えるのに役立ちます

